

 *E' proprio vero che...*

*...acqua
passata non
macina più?*



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

 *La vita è un fiume!*

*Il fiume non
torna mai
indietro... ma
anche le rapide
finiscono!*



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

 *C'era una volta...*

*Siamo il frutto del
nostro passato?
Anche... ma non
solo!*



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO

 *L'attaccamento*

"Se non fosse accaduto che..."

- ✓ *Rimpianti*
- ✓ *Recriminazioni*
- ✓ *Rimorsi*



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 4

 *La voce del Maestro*

"Quando lascio andare ciò che sono, divento quello che potrei essere. Quando lascio andare ciò che ho, ricevo quello di cui ho bisogno"

Lao Tzu



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 5

 *Basta lamentarsi!*

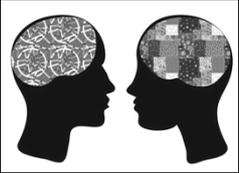
Lamentarsi diventa un modo di vivere, in cui il passato viene di continuo ricreato e riportato in vita, fino a sostituirsi al presente!



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 6

 **Basta criticare!**

Smettere di criticare gli altri e se stessi aiuta a smantellare schemi di giudizio nati nel passato. Ci si libera così dai vecchi schemi mentali!



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 7

 **Basta fantasticare!**

Tendiamo a mitizzare il passato, rendendo il presente frustrante!



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 8

 **Guarire il passato...**

Possiamo guardare negli occhi il mostro fidandoci del fatto che un suo sguardo non ci ucciderà...



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 9

 *Un nuovo sguardo*

Il passato non è un nemico da sconfiggere, ma un vecchio amico ferito e umiliato da comprendere!



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 10

 *Imparare a sfogarsi*

Scrivere, parlare, disegnare, cantare: dobbiamo dar libero sfogo ai nostri ricordi senza trattenerli o reprimerli.



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 11

 *Osservare i ricordi dolorosi*

A volte non reprimere il passato e accettarne un breve ritorno nella nostra vita è un atto che implica coraggio, ma è un prezzo che vale la pena di pagare.



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 12

Il mutamento



Osseruare i ricordi dolorosi

Sentite Rilke:

Voi avete avuto molte e grandi tristezze, che se ne sono andate. E dite che anche quel loro andarsene fu per voi difficile e irritante. Ma vi prego, riflettete se quelle grandi tristezze non siano piuttosto passate attraverso di voi. Se molto in voi non si sia trasformato, se in qualche parte, in qualche punto del vostro essere non vi siate mutato, quando eravate triste.¹⁹

Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 13

Il mutamento



Risolvere i conflitti

Possiamo rivedere (interiormente?) le persone coinvolte nel nostro ricordo doloroso e provare a chiarire, confessando i nostri veri sentimenti e ammettendo gli errori commessi.



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 14

Il mutamento



Esprimere le emozioni

Accettare la realtà delle nostre emozioni significa liberarle dalla prigione interiore in cui le abbiamo relegate. Poi possiamo dir loro addio!



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 15

 **Perdonare... noi e gli altri**

*Quel che è fatto è fatto!
Perdonare e perdonarsi,
accettando la propria
vulnerabilità e
fallibilità, ci pacifica.*



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 16

 **Saper chiedere aiuto**

*L'orgoglio è un'ancora
gettata sul nostro
vecchio sé: per lasciar
andare il passato è
necessario mettere da
parte l'orgoglio e
accettare l'umiltà che
ne deriva.*



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 17

 **Guardare avanti**

*Possiamo
migliorare, sempre,
ma non nel passato,
solo nel presente e
questa è la speranza
che diamo al nostro
futuro.*



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 18

 **Lasciar andare**

Non si tratta di dimenticare, ma di lasciar andare: impariamo ad amare in modo distaccato!



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 19

 **E se fosse vero...**

...che l'acqua passata macina ancora?



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 20

 **Fermati!**

C'è sempre un tasto "pausa"!



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 21

 **Sii paziente!**

*La "santa
pazienza"
rallenta la
velocità del
pensiero.*



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 22

 **Sii calmo!**

*Agisci con calma,
mentre cammini,
mangi, parli...*



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 23

 **Sii attento!**

*Fare attenzione a
quello che ci
circonda e
apprezzare ciò che
abbiamo ci permette
di essere
consapevoli.*



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 24

 ***Sii discriminante!***

Puoi sempre scegliere che strada prendere.



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 25

 ***Sii presente!***

Non lasciare che il passato o il futuro ti rubino la vita.



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 26

 ***Sii felice!***

Ricorda: la realtà è neutra, il modo in cui la viviamo no!



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 27

Il cambiamento



E quindi...

Buone vacanze!!!



Scuola di Counseling IL MUTAMENTO 28
